Sommaire



Pages



Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77



Histoires de rillettes

Le terme de “rillettes" vient du mot *rille*, forme dialectale de l’ancien français *reille*, qui désignait une latte, une planche ou une règle. On le trouve dès 1480, dans un document qui parle de “rilles et oreilles de porceaux". Il s’applique donc bien à un morceau de porc, peut-être de forme allongée ou coupé en lanières. Le Tourangeau Rabelais, en 1546, dans son *Tiers Livre*, et le Poitevin Guillaume Bouchet, dans les *Serées*, l’emploient pour désigner des morceaux de porc cuits que l’on offrait à ses voisins comme une friandise.

Les rillés ou rillettes sont longtemps restés des préparations domestiques, destinées dès l’origine à conserver la viande de porc, réalisées deux fois par an lorsqu'on “tuait le cochon". Ces préparations ont donné naissance aux recettes très variées et locales qui se pratiquent dans presque toute la région de la Sarthe à Fontenay-le-Comte en passant par Saumur et Ancenis. Dès 1836, Balzac les célèbre par la voix de Félix de Vandenesse le héros du *lys dans la vallée* : “les célèbres rillettes et rillons de Tours formaient l'élément principal du repas que nous faisions au milieu de la journée, entre le déjeuner du matin et le dîner à la maison…". Il est vrai qu’il est lui-même tourangeau !

Au début du XXe siècle, la notoriété des rillettes de Tours va décliner, au profit des rillettes du Mans, dont la renommée est déjà signalée dans un traité de charcuterie de 1869 qui écrit “qu’elles jouissent depuis longtemps (…) d’une certaine réputation". La création du chemin de fer en a accéléré le développement, en particulier, en région parisienne.

Les rillettes ont fait leur apparition sur les tables parisiennes à la fin du XIXe siècle.

Aujourd'hui, ce véritable régal pour les papilles, est commercialisé en pots (70 % de la production), à la coupe ou en conserve.

Prêtes à consommer, pratiques, les rillettes se tartinent facilement et sont synonymes de véritable plaisir en entrée ou comme garniture de sandwich, accompagnées de cornichons croquants. La tendance est à la fabrication de rillettes moins grasses, plus moelleuses et plus faciles à tartiner.

Les rillettes se déclinent sous des formes multiples comme les frittons, grillons, grattons, chichons ou graisserons et en dehors des habituelles rillettes de porc ou d'oie, existent toutes sortes de rillettes de canard, de volaille, de lapin ou de gibier.

Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

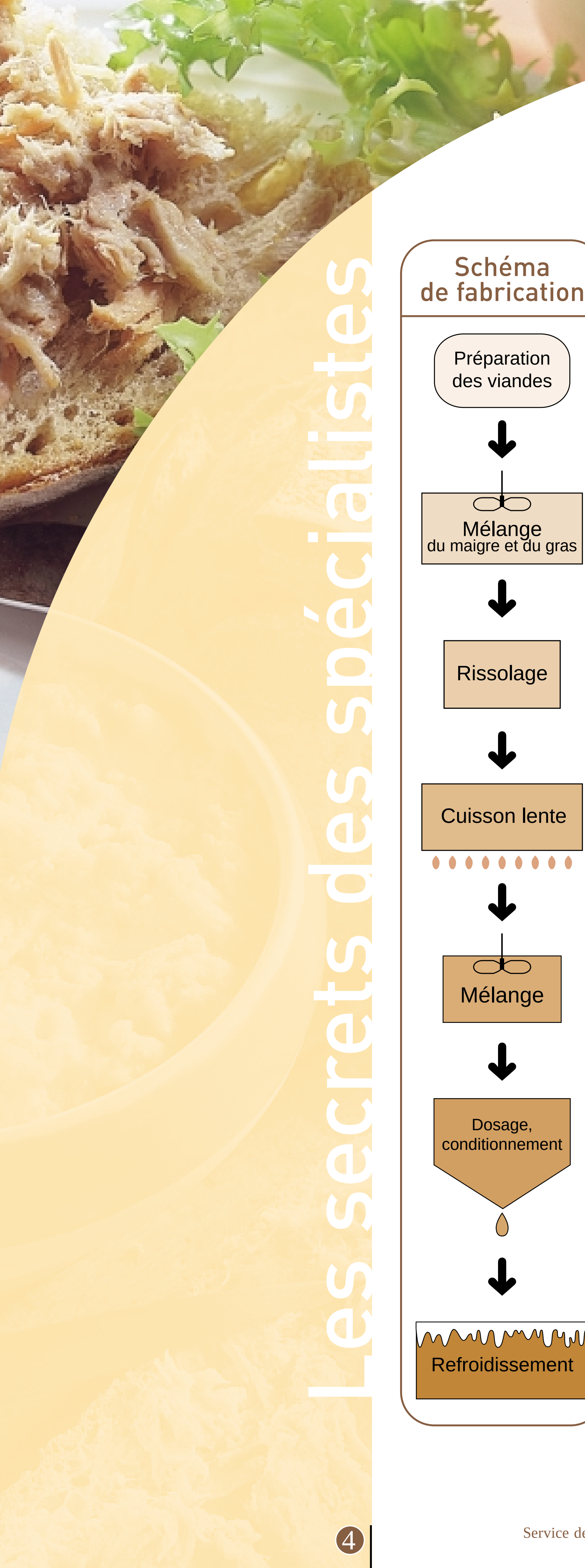


Schéma de fabrication

Préparation des viandes

↓

Mélange
du maigre et du gras

↓

Rissolage

↓

Cuisson lente

↓

Mélange

↓

Dosage, conditionnement

↓

Refroidissement

Les rillettes sont fabriquées à partir de viande de porc cuite dans du gras de porc, mais aussi à partir d'oie ou de canard.
La viande sélectionnée doit être goûteuse et mature pour bien supporter la cuisson longue des rillettes.
Certains fabricants ajoutent uniquement du sel et du poivre à la viande, d'autres utilisent de subtils mélanges d'épices, d'aromates, de condiments.
Du vin et de l'alcool peuvent être incorporés.

Après le rissolage, savamment contrôlé, la viande de porc cuit très lentement dans la graisse, de 4 à 10 heures suivant les recettes, jusqu'à la dissociation des fibres.
Le détachement des fibres musculaires par la chaleur permet d'obtenir alors un mélange onctueux et savoureux.
Les rillettes en pot peuvent être protégées par une couche de graisse issue de la cuisson ou de saindoux.
Les rillettes sont commercialisées fraîches, en pots ou à la coupe, elles peuvent également être pasteurisées ou mises en conserve.

Les deux points importants pour réussir les rillettes : bien les rissoler et les mélanger avec soin.

Les spécialistes ont apporté leur savoir faire pour tirer au mieux parti de la tradition. Pour se faire une opinion, une seule solution : les goûter !

Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77



Des rillettes aux rillons…

Les rillettes les plus renommées sont bien sûr, les rillettes du Mans et de la Sarthe, et les rillettes de Tours.

• Les rillettes du Mans et de la Sarthe.
Elles sont de couleur claire, de nuances gris-brun-doré ou rosé.
Des morceaux maigres de viande de porc en forme de cubes sont rissolés, puis la viande est cuite lentement dans sa propre graisse, à température modérée et constante. La cuisson est d'une durée minimum de 5 heures.
Ces rillettes sont riches en morceaux et fibres de viande.

• Les rillettes de Tours.
Elles sont de couleur foncée.
La viande maigre de porc est coupée en lanières, cuites dans sa graisse à l'évaporée pendant au moins 4 heures, elle subit en cours de cuisson un rissolage vif qui lui donne une couleur brune caractéristique.
Ces rillettes présentent une structure riche en morceaux et en fibres de viande.

• De nombreuses spécialités régionales de rillettes, grillons, grattons, frittons, sont également très appréciées.

• Rillettes comtoises : elles sont fabriquées avec des viandes légèrement fumées.

• Grillons charentais : ils sont préparés à partir de cubes de viande de porc et de gras cuits à feu doux. D'autres recettes existent au Périgord et en Touraine.

• Grattons bordelais : ils sont constitués d'un mélange sensiblement égal de gras durs en cubes et de morceaux de porc maigre (épaule, longe), traités éventuellement en salaison. Puis, le mélange est cuit dans un récipient ouvert avant d'être égoutté. Il en existe aussi à Lyon.

• Frittons : spécialités du Sud-Ouest, ils sont composés de fragments solides résultant de la fonte des gras, ainsi que de morceaux de têtes de porc, rognons et cœur cuits dans la graisse de porc.

• Chichons et graisserons : spécialités du Sud-Ouest (Le Pays Basque, les Landes et le Béarn), où gras et maigre de porc, d'oie ou de canard hachés cuisent dans la graisse servant à cuisiner le confit. L'addition d'ail est fréquente.

• Rillons : spécialités Tourangelles, ce sont des petits morceaux de porc préparés comme les rillettes, leur cuisson un peu moins longue leur permet de conserver leur forme tout en ayant le délicieux goût de viande confite. Dans la région d'Angers on les appelle les rillauds.

Ne vous étonnez pas, si vous mangez des rillettes en Lorraine, elles contiennent souvent des petits morceaux de carottes.

Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77



L'intérêt nutritionnel des rillettes est, le plus souvent, sous-estimé, voyons ce qu'il en est :

	Protéines g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Sel g/100g	Énergie kcal/100g
Rillettes	15	40	0,1	1,5	417

Source : CIC

Les rillettes ont l'avantage de contenir :

• des lipides de qualité : la teneur en lipides des rillettes est de 40% dont :
- 59 % d'acides gras insaturés* , dont :
  . 46,7 % de mono insaturés,
  . 12,5 % de poly insaturés (Ω3 ; Ω6),
- et seulement 41 % d'acides gras saturés.

La teneur en lipides des rillettes a tendance à diminuer.

• une richesse en protéines animales (15 %) de bonne valeur biologique par l'apport d'acides aminés essentiels.

• une faible teneur en cholestérol : 76 mg/100g. Ce taux est inférieur à celui de la viande (100mg/100g), inférieur à celui de l'œuf (380mg/100g) et comparable à celui du poisson (70mg/100g).
Rappelons que l'alimentation moyenne apporte environ 500 mg de cholestérol, dont 50 % est absorbé et que seul 20 % du cholestérol sanguin est d'origine alimentaire (le reste est d'origine endogène).

• Elles contiennent, comme toutes les charcuteries, des vitamines du groupe B.

* Les acides gras insaturés jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires et les acides gras saturés sont athérogènes si on les consomme en excès.

Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Valeurs nutritionnelles

Les rillettes, mets gourmand et de qualité, peuvent tout à fait s'intégrer dans un régime sain et équilibré et ce, d'autant, que l'équilibre alimentaire se juge sur le repas voire la journée et jamais sur les éléments du repas pris individuellement.

En entrée, elles sont moins grasses qu'une portion de céleri rémoulade ou une part de quiche et à poids égal, le sandwich aux rillettes apporte moins de calories que le croissant. Comparons :

	Valeurs énergétiques	Teneurs en lipides
Tartine de rillettes (50% rillettes)	350 kcal/100g	21,2 g de lipides/100g
Céleri rémoulade	277 kcal/100g	29,4 g de lipides/100g
Quiche Lorraine	359 kcal/100g	26,2 g de lipides/100g
Croissant	410 kcal/100g	17,2 g de lipides/100g

Source : Ciqual



Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77



Les rillettes réfrigérées (toutes sauf les produits appertisés), comme tous les produits frais, sont des produits sensibles que de mauvaises conditions de conservation peuvent altérer. La conservation des rillettes nécessite une chaîne du froid sans faille de la production jusque chez le consommateur :


Dans les unités de production


Au cours du transport dans les camions frigorifiques


Dans les entrepôts de stockage


Dans les rayons réfrigérés des magasins


Dans le réfrigérateur

• Les engagements des fabricants.

Un cadre réglementaire strict fixe les règles d'hygiène à respecter. Chaque étape de la fabrication des rillettes, de l'abattoir à la distribution est soumise à des contrôles officiels. Pour répondre à ces obligations, les industriels ont mis en place, depuis plusieurs années, des mesures comme la démarche HACCP*, la formation du personnel à l'hygiène, la validation des dates limites de consommation (DLC), la rédaction et la mise en œuvre d'un guide de bonnes pratiques d'hygiène "rillettes", dans le respect du Code des usages de la charcuterie.
Chaque produit est identifié par un numéro de lot qui permet d'assurer la traçabilité et d'en retrouver l'historique.

La Profession a su tirer rapidement un enseignement des récentes crises alimentaires (ESB, dioxine, listeria, etc.) et les fabricants de rillettes, adhérant à la FICT**, ont pris des mesures supplémentaires pour :

Une qualité renforcée :
• Pour l'ensemble des produits de charcuteries, les protocoles de validation de DLC ont été modifiés pour mieux intégrer le risque de rupture de la chaîne du froid et la température des réfrigérateurs : les DLC sont validées en suivant un protocole qui impose +4°C pour le premier tiers de la durée de vie, puis +8°C pour les deux tiers restant.
• Chaque lot de rillettes est soumis à une analyse dite "libératoire", c'est-à-dire qu'il est systématiquement contrôlé et ne quitte son lieu de fabrication qu'après réception de résultats satisfaisants d'analyses : absence de *Listeria monocytogenes* dans tous les lots de rillettes mis sur le marché. Par ailleurs, le respect de la limite autorisée par les autorités sanitaires à la date limite de consommation (100 *Listeria monocytogenes*/g) est validée, puis est régulièrement vérifiée.
• La date limite de consommation a été réduite pour les rillettes fraîches, elle est toujours strictement inférieure à 30 jours à partir de la date de fabrication.

* Méthodes d'analyse des dangers et de maîtrise des points critiques.

** Fédération Française des Industriels Charcutiers, Traiteurs, Transformateurs de Viandes.



Une qualité vérifiée par des audits.
En plus des contrôles menés par leurs services internes et les services de l'administration, les fabricants de rillettes font appel à des spécialistes de l'hygiène, indépendants.
Ces audits ont pour but de vérifier l'efficacité des mesures d'hygiène mises en place dans le cadre des méthodes HACCP et du respect des bonnes pratiques d'hygiène et de faire des recommandations.

• Les obligations de la distribution.

L'exigence de qualité ne s'arrête pas aux portes des fabricants. Maillons situés entre les fabricants et les consommateurs, les transporteurs et le secteur du commerce suivent également l'ensemble des règles d'hygiène indispensables à la garantie du bon goût et de la sécurité des rillettes. Ils conservent le produit entre 0 et +4°C, les distributeurs veillent, de plus, à manipuler hygiéniquement les produits lors de la vente à la coupe.

• Le rôle du consommateur.

Dernier maillon de la chaîne alimentaire, le consommateur doit, par des mesures simples, contribuer à garantir la sécurité des produits frais qu'il consomme :

• Éviter de rompre la chaîne du froid après l'achat. Avant et après les repas, ces produits doivent être mis au réfrigérateur.

• Respecter la température de conservation des produits. Elle est étiquetée sur le produit. Les rillettes doivent être placées dans la partie la plus froide du réfrigérateur, entre 0 et +4°C (attention contrairement aux idées reçues celle-ci est, le plus souvent, située au-dessus des bacs à légumes, pour vous en assurer référez-vous à la notice d'utilisation de votre réfrigérateur).

• Respecter impérativement les dates limites de consommation (DLC). Tout produit entamé doit être remis au réfrigérateur et consommé rapidement (3 à 5 jours).

• Prendre soin de son réfrigérateur :
- il doit être régulièrement nettoyé, puis désinfecté (sur ce point aussi le manuel d'utilisation de votre réfrigérateur vous indiquera de précieux conseils) ;
- il convient également de conserver séparément, ou de protéger, les produits cuits ou prêts à consommer des produits crus, afin d'éliminer les risques de contamination croisée.

• Et enfin, respecter les règles élémentaires :
se laver les mains avant la préparation des aliments, nettoyer fréquemment sa cuisine, ses appareils ménagers et ustensiles de cuisine pour éviter tout risque de contamination des denrées.

NB : les femmes enceintes, les sujets immuno-déficients consulteront leur médecin pour savoir comment gérer leur alimentation, en particulier les produits frais.

A savoir

• En France, la production industrielle de rillettes s'élevait à 28 000 tonnes en 1999, dont 23 000 tonnes à base de porc et 5 000 tonnes à base d'oie et de canard, et représente environ 1 500 emplois.

• Les Sarthois consomment 12,5 kg de rillettes par an et par personne, soit 25 fois plus que la moyenne nationale.

• Les rillettes doivent être conservées au réfrigérateur entre 0 et +4°C.

• Ne pas oublier que la DLC correspond à un produit non entamé.

• Les rillettes achetées à la coupe, les pots et les conserves de rillettes entamés doivent être consommés rapidement dans les 3 à 5 jours.

• On trouve les rillettes en pots, à la coupe ou sous forme appertisée (bocaux, conserves).

• Il existe de nombreuses confréries :
- la Confrérie des Rillettes et Rillons de Touraine ;
- la Confrérie des Chevaliers des Rillettes Sarthoises ;
- l'Académie du Gratton ;
- la Confrérie des Rillettes Comtoises.



Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Recettes et occasions de consommation

Connues et appréciées dans toute la France, les rillettes font partie de notre patrimoine gastronomique.

Elles peuvent être dégustées du matin au soir, pour les petites et les grandes occasions.
Sans façon, entre amis ou en famille, ou plus sophistiquées pour les fêtes. Elles feront merveille à l'apéritif, servies avec du pain grillé, en entrée avec du pain frais. Savoureuses en sandwich, simplissimes en tartine, elles entrent également dans la composition de délicieuses recettes du terroir.



Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Omelette aux Rillettes

• Préparation : 10 minutes
• Cuisson : 5 minutes

• Pour 4 personnes :
- 200g de rillettes
- 4 œufs
- 1/2 oignon (ou un moyen)
- sel, poivre

• Hacher l'oignon. Mettre à fondre les rillettes à feu doux.

• Casser les œufs, saler, poivrer, battre, égoutter les rillettes.

• Réserver le maigre au chaud, verser une partie du gras dans une poêle chauffée au feu vif. Mettre les oignons, puis verser les œufs battus. Cuire normalement l'omelette.

• Fourrer l'omelette avec le maigre des rillettes avant de la plier. Dresser un plat.



Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77

Farfalles aux Rillettes

• Préparation : 5 minutes
• Cuisson : 10 minutes environ

• Pour 4 personnes :
- 170g de rillettes
- 400g de pâtes Farfalle
- sel, poivre

• Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée. Les égoutter.

• Verser les pâtes dans un saladier, préalablement chauffé.

• Ajouter les rillettes et les mélanger aux pâtes. Poivrer.

• Servir aussitôt.



Service de Presse : Véronique Foucault Conseil • Tél. : 01 47 57 67 77